

2019年1月

幼前/啟蒙計畫菜單

正餐價格		早餐		每日可供選擇的其它菜品	營養資訊	
早餐	每天	週一	全穀牛肉香腸貝果~ 235	每天可供選擇的其它主菜還包括花生醬和果醬三明治、烤奶酪三明治、鷹嘴豆泥、和貝果配酸奶。請洽詢孩子學校的餐廳經理,了解您可以選擇的菜品。 如果學校的時間表有變時,請訪問網站,查看菜單的變化。	有關營養、過敏源和無麩質食品的資訊可在以下網站查看: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx 。 請注意,部分主菜的總卡路里也許包括一份70-180卡路里不等的全穀食品。	
正常價	\$1.30	週二	全穀煎餅^ 220			
減價	\$.00	週三	全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍^ 130-236			
午餐	每天	週四	全穀早餐三明治 120-285			
正常價	\$2.55	週五	全穀肉桂捲^和芝士棒 240-300			
減價	\$.00		什錦水果/果汁 55-90 脫脂或1%牛奶 80-100			
			每天供應			
		週一	週二	週三	週四	週五

菜單圖例: ~牛肉 Cal = 卡路里 ^不含肉 p花生 +禽肉 *豬肉 v素食 WG = 全穀

午餐

	1	2	3	4
	不上學	卡路里 +雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片 346 莎莎醬 45 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 ~個人份全穀奶酪披薩 330 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100
7	8	9	10	11
卡路里 ~特色漢堡(全穀麵包)配玉米 290 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 +熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜 362 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 ~素雞塊配調味土豆和全穀麵包條 430 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 ~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 336 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 ~奶酪夾心全穀披薩 320 什錦時蔬 20-25 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100

2019年1月

幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
14 卡路里 奶酪通心粉配+全穀雞塊和全穀麵包卷 399 櫻桃番茄 16 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	15 卡路里 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	16 卡路里 +WG雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	17 卡路里 +全穀雞塊配全穀小紅莓玉米麵包 402 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	18 卡路里 ~個人份全穀奶酪披薩 330 黃瓜片 14 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100
21 不上學	22 卡路里 ~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷 410 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	23 卡路里 ~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包條 385 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	24 卡路里 +烤火雞和醬汁配土豆泥和全穀麵包卷 363 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	25 卡路里 ~奶酪夾心全穀披薩 320 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100
28 不上學	29 卡路里 +熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜 362 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	30 卡路里 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	31 卡路里 ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片 346 莎莎醬 45 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	請訪問蒙郡食物理事會的食品協助資源目錄 https://mocofoodcouncil.org/foodassistance , 了解蒙郡境內現有的飢餓救援資源和食品救急機構。

